

EMENTA - Almoço		
10 a 14 de novembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombo de porco assado, puré de batata e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Primaveril
	Prato	Filete de pescada frito, salada russa e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Prato	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Prato	Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, pimento e milho), massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Frango assado, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na Plataforma SASocial, sendo que o prato vegetariano estará disponível apenas por marcação prévia.
- As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares;

*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho.